

Narration	Time
مرحبا بكم في البرنامج التعليمي المنطوق عن وصفات المساحيق المغذية للأطفال من عمر 6 أشهر إلى 24 شهرا	00:00
في هذا البرنامج التعليمي، سنتناول وصفات المساحيق المغذية المتعددة مثل	00:08
مسحوق "الأميليز"	00:15
و مسحوق البذور	0:17
ومسحوق الجوز والبذور	0:18
ومسحوق البقوليات	0:20
ومسحوق أوراق الكاري	0:22
ومسحوق أوراق البان الزيتي	0:24
يوجد العديد من مساحيق التغذية التي يمكن صنعها في المنزل بدون مجهود	0:27
هيا بنا نتعرف علي كيفية صنع هذا المساحيق	00:33
هذه المساحيق تحتوي علي العناصر الغذائية التي تدعم نمو وتطور الرضع	00:38
وينصح بإعطاء الطفلة هذه المساحيق عندما تكمل الشهر السادس من عمرها	00:44
وحالما يتم تقديم طعام جديد للطفلة، لابد من إعطائه 3 أو 4 أيام متتالية	00:52
بعد 3 أو 4 أيام، قدمي نوع طعام جديد للطفلة	01:00
هذان النوعان من الطعام يمكن أن يخلطوا معا ولكن يجب أن يكونا قد قدما منفردين قبل ذلك. ويجب ألا تكون الطفلة قد تعرضت للحساسية مثل الطفح الجلدي أو تورم الوجه والجسد	01:05
عندما يتم تقديم طعام جديد يحتوي على مسببات الحساسية مثل جوز للطفلة ، فابدأي بالجزء الصغير مثل طرف من ملعقة صغيرة.	1:20
انتظري 10 دقائق ثم اطعمي الطفلة تدريجيا	01:30
من فضلك، لا تضيفي السكر أو الملح. أو أية أنواع من البهارات لطعام الطفلة حتي تكمل عامها الأول	01:35
والآن هيا بنا نبدأ بأول وصفة وهي مسحوق "الأميليز"	01:44
ولكن أولا لنتناول فوائده.	01:49
إن "الأميليز" هو إنزيم. أو مادة كيميائية لازمة لهضم الطعام	01:53
ويتم إنتاجه بكمية محدودة في جسد الطفلة	01:59
وهذا المسحوق يحسن من "الأميليز" ويزيد من العناصر الغذائية وامتصاصه من الطعام	02:03
وبالتالي، فيجب إعطاء الطفلة دقيق "الأميليز" الغني أو مسحوق "الأميليز"	02:12
هيا بنا نتعرف علي وصفة "مسحوق الأميليز"	02:18
المكونات المطلوبة لعمل مسحوق "الأميليز" هي نصف فنجان من القمح.	02:22
ونص فنجان من الحمص الأخضر	02:27
ونص فنجان من الدخن	02:29

02:32	الطريقة: أولاً، انقعي كل المكونات علي حدة بالماء لمدة 10 ساعات تقريبا
02:39	فالنقع سيحسن من مستوي رطوبة المكونات
02:42	وبعد 10 ساعات، أزيللي كل العناصر
02:46	ضعيهم في مصفاة واتركي الماء ينضب
02:50	ثم، قومي بربط المكونات واحدا تلو الآخر في قطعة قماش قطنية جافة ونظيفة
02:55	واتركيهم جانبا حتي تنبت
02:58	هذه العملية تسمي الإنبات
03:01	لاحظي أن بعض العناصر ستستغرق وقتا أطول والبعض سيستغرق وقتا أقصر للإنبات
03:08	فهنا سيستغرق الدخن وقتا أطول من المكونات الأخرى
03:14	وبعد الإنبات قومي بتجفيفهم تحت أشعة الشمس لمدة يوم أو اثنين
03:19	وبعد التجفيف، قومي بتحميص كل المكونات علي حرارة هادئة حتي تجف تماما
03:25	تذكرتي، أثناء التحميص، لابد من التقليب المستمر
03:30	التالي، أزيللي القشرة الخارجية لكل المكونات عن طريق فركها بأيدي نظيفة
03:36	وبعد إزالة القشرة الخارجية، اخلطي كل المكونات
03:41	والآن، اصنعي مسحوقا من هذا الخليط باستخدام المطحنة
03:45	مسحوق "الأميليز" أصبح جاهزا
03:48	قومي بتخزين مسحوق "الأميليز" في إناء محكم الإغلاق
03:52	ويمكن إضافة ملعقة صغيرة من مسحوق "الأميليز" إلي طعام الطفلة أثناء الطهي
03:59	أو يمكن أيضا صنع عصيدة من مسحوق "الأميليز"
04:03	ملعقة واحدة صغيرة من مسحوق "الأميليز" تعطي حول 18 سعرا حراريا و 0.6 جرامات من البروتين
04:10	ويعطي 100 جرام من مسحوق "الأميليز" حول 360 سعرا حراريا و 12 جراما من البروتين
04:17	لدي مسحوق "الأميليز" بعض الخصائص الفريدة التي تجعله مميزا من أجل الطفلة
04:23	فهو يقلل من سماكة الطعام ويجعله سائغا للطفلة
04:28	ويخفض الكتلة الغذائية. كما يقلل من كثافة الطاقة. في طعام الطفلة
04:34	التالي، سنتعلم عن وصفة مسحوق البذور
04:38	هذا المسحوق غني بالزنك والألياف والمغنيسيوم والكالسيوم
04:44	وهذه العناصر تساعد في بناء العظام وتحسن من قوة الطفلة
04:50	وأيضا هذا المسحوق هو مصدر الدهون المفيدة التي تدعم نمو المخ عند الأطفال
04:57	إن الثلاثة بذور اللازمة لعمل هذا المسحوق هم نصف فنجان من بذور السمسم الأسود
05:03	ونصف فنجان من بذور الكتان
05:05	ونصف فنجان من بذور اليقطين الخام
05:08	الطريقة: قومي بتحميص جميع البذور واحدا تلو الآخر علي حرارة هادئة لمدة 4 أو 5 دقائق

05:16	وحالما تبرد، اصنعي مسحوقا من جميع هذه المكونات المحمصة
05:20	احتفظي بهذا المسحوق في إناء محكم الغلق
05:23	ويجب إضافة ملعقة صغيرة من هذا المسحوق لطعام الطفلة قبل الإطعام
05:29	هذا سوف يمدّها ب 30 سعرا حراريا و 2.7 جرامات من البروتين
05:36	ستعطي 100 جرامات من مسحوق البذور حول 600 سعرا. حراريا و 55 جراما من البروتين
05:43	وصفتنا التالية هي مسحوق الجوز والبذور
05:47	هذا المسحوق غني بالمعادن مثل الزنك والمغنيسيوم والحديد وغيرهم
05:53	وهذه المعادن تلعب دورا رئيسيا في انتاج خلايا الدم الحمراء
05:57	وأیضا هذا المسحوق هو مصدر للدهون المفيدة التي تدعم نمو المخ عند الأطفال
06:04	المكونات. اللازمة لعمل مسحوق الجوز والبذور هي
06:08	نصف فنجان من الفول السوداني
06:10	نصف فنجان من جوز الهند المجفف والمقطع
06:12	ونصف فنجان من بذور الكتان
06:15	ونصف فنجان من بذور السمسم
06:18	الطريقة: قومي بتحميص جميع البذور والجوز واحدا تلو الآخر علي حرارة متوسطة لمدة 4 إلي 6 دقائق تقريبا
06:26	ثم اصنعي مسحوقا من كل هذه البذور المحمصة باستخدام مطحنة حجرية أو مطحنة الخلاط
06:33	و احتفظي بهذا المسحوق في إناء محكم الغلق
06:36	ملعقة واحدة صغيرة من هذا المسحوق يمكن إضافتها.إلي طعام الطفلة. قبل الإطعام مباشرة
06:42	فهو يمدّها ب 28 سعرا حراريا تقريبا و0.9 جراما من البروتين
06:48	تعطي 100 جرامات من هذا المسحوق حول 600 سعر حراري و 19 جراما من البروتين
06:56	والآن، لنتناول وصفة مسحوق البقوليات
06:59	هذا المسحوق غني بالبوتاسيوم والبروتين وحمض الفوليك والمغنيسيوم وغيرهم
07:05	هذه العناصر. الغذائية تساعد علي بناء العظام وتحسن من قوة الطفلة
07:11	وهي أيضا لازمة لإنتاج خلايا الدم الحمراء في أجسامنا
07:16	المكونات. اللازمة لعمل مسحوق البقوليات هي: نصف فنجان من الحمص الأخضر
07:22	ونصف فنجان من البازلاء الخضراء المجففة
07:24	ونصف فنجان من الحمص
07:27	ونصف كوب من بقول العثة
07:30	الطريقة: أولا انقعي جميع المكونات. علي حدة في الماء لمدة 10 ساعات
07:35	إن النقع سيحسن من مستوي رطوبة المكونات
07:40	وبعد 10 ساعات أزيلی جميع العناصر.

07:43	ضعيهم في غربال واتركي الماء ينضب بأكمله
07:47	ثم قومي بربط جميع البقوليات واحدا تلو الآخر في قطعة قماش قطنية جافة ونظيفة
07:52	واتركيهم جانبا إلى أن تنبت
07:55	هذه العملية برمتها تسمى الإنبات
07:59	برجاء الملاحظة ,كما بينا مسبقا, أن مدة النقع لكل مكون ستختلف عن الآخر
08:06	بعد الإنبات, قومي بتجفيفهم تحت أشعة الشمس لمدة يوم أو اثنين
08:11	ثم, قومي بتحميص جميع البقوليات في حرارة متوسطة حتي تجف تماما
08:17	أثناء التحميص لابد من التقليب المستمر
08:20	فهو سيجنبنا من حرق المكونات
08:24	وبعد التحميص, أزيل القشرة الخارجية لجميع البقوليات الجافة عن طريق فركها بيد نظيفة
08:30	والآن قومي بطحن البقوليات معا واصنعي مسحوقا منهم
08:34	احتفظي بهذا المسحوق في إناء محكم الغلق
08:38	يجب إضافة ملعقتان صغيرتان من هذا المسحوق إلى طعام الطفلة أثناء الطهي
08:43	ملعقتان صغيرتان من هذا المسحوق يمدانها ب 33 سعرا. حراريا و 1.8 جرامات من البروتين
08:49	يعطي 100 جرام من هذا المسحوق حول 250 سعرا. حراريا و 15 جراما من البروتين
08:57	التالي, سوف نتعرف علي وصفة مسحوق أوراق الكاري
09:00	إن أوراق الكاري غنية بالألياف والحديد والكالسيوم وفيتامين ج
09:06	جميع هذه العناصر. الغذائية تلعب دورا حيويا في الهضم ونمو الأسنان
09:12	كما أنها تعزز مناعة الطفلة
09:16	سنحتاج إلي أوراق الكاري لعمل هذا المسحوق
09:19	الطريقة: اغسلي أوراق الكاري جيدا بماء نظيف
09:23	اتركيها تجف تحت الظل
09:26	والآن اصنعي مسحوقا من أوراق الكاري المجففة وقومي بحفظ هذا المسحوق في إناء محكم الغلق.
09:33	يمكن إضافة ربع ملعقة صغيرة من هذا المسحوق لطعام الطفلة قبل إطعامها مباشرة
09:39	فهو يمدانها ب9 ميليجرامات من الكالسيوم تقريبا
09:42	تعطي 100 جرامات من هذا المسحوق حول 700 ميليجرامات من الكالسيوم
09:48	التالي, لتتعلم كيفية عمل مسحوق أوراق البان الزيتي
09:53	يحتوي هذا المسحوق. علي كمية جيدة من الكالسيوم والحديد وفيتامين ج والبروتين والكبريت
10:01	وهذه العناصر. الغذائية لازمة من أجل تطوير اللثة ومن أجل عيون صحيحة للطفلة
10:07	وهي تكافح. العدوي وتحسن من تقوية الطفلة
10:12	وسنحتاج إلي أوراق البان الزيتي لعمل هذا المسحوق
10:17	الطريقة: أولا قومي بغسل جميع أوراق البان الزيتي جيدا بماء نظيف

10:22	جففي هذه الأوراق تحت الظل
10:25	والآن اصنعي مسحوقا من جميع هذه الأوراق المجففة وسيصبح مسحوق البان الزيتي جاهزا
10:31	احتفظي بهذا المسحوق في إناء محكم الغلق
10:33	يجب إضافة ربع ملعقة صغيرة من هذا المسحوق إلي طعام الطفلة قبل الإطعام
10:40	هذا سوف يمدّها ب 5 ميليجرامات من الكالسيوم
10:44	تعطي 100 جرامات من هذا المسحوق حول 350 ميليجرامات من الكالسيوم
10:50	دائما تذكري التالي: استخدمى الجوز والبذور و البقوليات الموسمية والمحلية لعمل هذه الوصفات
10:58	ويجب أن تحتوي كل وجبة علي مسحوق مختلف
11:01	علي سبيل المثال، يمكن إضافة ملعقة صغيرة من مسحوق الجوز أو البذور في الوجبة المطهّوة
11:08	أو ربع ملعقة من مسحوق أوراق الكاري أو أوراق البان الزيتي في الوجبة المطهّوة.
11:14	أو ملعقتان من مسحوق البقوليات التي تحتاج إلي أن تُطهي مع الوجبة
11:21	لاحظي أن الوصفات في هذا البرنامج التعليمي تمت باستخدام الطرق التالية
11:26	النقع و التحميص
11:28	والإنبات
11:30	جميع هذه الطرق ستقلل من حمض الفيتيك الذي يمنع امتصاص المعادن من الطعام.
11:38	وسوف تحسن من امتصاص العناصر الغذائية من الطعام
11:42	وهذا يأخذنا إلي نهاية هذا البرنامج التعليمي عن وصفات المساحيق الغذائية للأطفال من عمر 6 أشهر إلي 24 شهرا
11:51	في هذا البرنامج التعليمي، تعرفنا علي وصفات المساحيق الغذائية المتنوعة مثل
11:57	مسحوق "الأميليز" ومسحوق البذور
12:00	ومسحوق الجوز والبذور
12:02	ومسحوق البقوليات
12:04	ومسحوق أوراق الكاري
12:06	ومسحوق أوراق البان الزيتي
12:08	شارك في هذا البرنامج التعليمي "مشروع البرنامج التعليمي المنطوق" "آي آي تي بومباي"
12:14	تم تمويل هذا البرنامج التعليمي المنطوق عن طريق "إن إم إي آي سي تي و إم إتش آر دي" وحكومة الهند. المزيد من المعلومات عن هذه المهمة متاحة علي هذا الرابط
12:25	تم تمويل هذا البرنامج التعليمي جزئيا عن طريق مساهمة سخية من "مؤسسة ويلز جلوبال"
12:32	هذا البرنامج التعليمي جزء من مشروع "ماء أور شيشو بوشان"
12:36	مراجعي المجال لهذا البرنامج التعليمي هم دكتور روبال دالال، دكتورة دراسة طب الأطفال، و السيدة ديبالي فارجيد، أخصائية التغذية
12:46	هذه أخصائية التغذية راجاني ساوانت مع أخصائي الرسوم المتحركة آرثي أنبالاجان من "آي آي تي بومباي"

وفي الختام شكرا لانضمامكم	
---------------------------	--